

SZKOŁY JADŁOSPIS wrzesień : 04.09.2023 r. do 29.09.2023r.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

I. Poniedziałek 04.09.2023r. [708 kcal]

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ryżem (300ml).

Zupa koperkowa z ryżem, składniki; wywar z warzyw – 60,0 g, kapusta włoska 3,0g, marchew 7,0 g, pietruszka korzeń 2,0 g, por 3,0 g, seler korzeń

3,0 g, , ryż 28,1 g, masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu 6,0 g, mąka pszenna- zawiera gluten 1,0 g, koperek 14 g)

Klopsiki z mięsa wołowo-wieprzowego z ryżem (150 g) w sosie koperkowym , ryż (150 g) ,surówka z kapusty pekińskiej(120 g)

Klopsiki -składniki; mięso wołowo-wieprzowe 100 g, jaja 5g, **bulka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 8g, cebula 8g, skrobia ziemniaczana 2g, olej rzepakowy 8g., koper.

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem składniki : kapusta pekińska 130g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g) Kompot.

Wtorek 05.09.2023r. [646 kcal]

Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml)

Zupa pomidora z makaronem składniki; wywar z warzyw 100 g, marchewka 9g, pietruszka korzeń 3g, **seler korzeń** 4g, koncentrat pomidorowy 30% -5g, przecier pomidorowy 13g, cebula 3g, **masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu 2 g, śmietana- zawiera mleko 18 % tłuszczu 8 g, mąka pszenna- zawiera gluten 4 g**, makaron 4g, cukier 0,5 g, pietruszka natka 0,6g .

Kotlet mielony (130 g) ziemniaki (150g) , mizeria(150)

Kotlet mielony mięsa mieszanego (120g), ziemniaki (150 g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (150) g

(wieprzowina łopatka, wołowina pieczeń, 100g, **mąka pszenna – zawiera gluten 8g, jaja 10g, bulka pszenna – zawiera gluten, jaja 15g**, olej rzepakowy 17g., cebula, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy.

Mizeria składniki; **ogórek** 150g, jogurt grecki, sok z cytryny, koperek, sól, cukier puder do smaku

Ziemniaki purée, składniki; ziemniaki 140,4 g **masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 1,8 g , mleko, 2% tłuszczu 7,0 g**

Środa 06.09.2023r. [617 kcal]

Rosół z kury z makaronem .(300 ml).

Rosół ,składniki; wywar drobiowo- wołowy, włoszczyzna-marchew,(seler korzeń, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 130g, makaron- zawiera gluten + jaja 33g, pietruszka natka 2,6 g, zioła 1,3g)

Pierogi ruskie (320g),surówka z białej kapusty (120g).

Pierogi ruskie: ziemniaki 168,6g, **jaja 3,8 g, mąka pszenna 30g**, zawiera **gluten**, **ser 46,8g** zawiera **laktozę**, **masło 82% - 5g tłuszczu** zawiera **laktozę**)

Surówka: składniki; **biała kapusta** 150g, olej słonecznikowy 8g, jabłko, marchewka, cukier 2g)

Kompot.

Czwartek 07.09.2023r. [609 kcal]

Barszcz czerwony z ziemniakami(300 ml)

Barszcz czerwony z ziemniakami, składniki; wywar z warzyw 100 g, buraki 65g, mleko 2 % tłuszczu 7g, śmietana- zawiera mleko 18 % tłuszczu 13g, mąka pszenna- zawiera gluten 3g, jaja 50g, przyprawy 2g),ziemniaki.

Gulasz drobiowy (150 g) , kasza jęczmienna (150 g, surówka z czerwonej kapusty(120 g)

Gulasz z kurczaka, składniki; kurczak 80 g, jaja 5g, **bulka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 8g, cebula 8g, skrobia ziemniaczana 2g, **bulka tarta- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 8g, olej rzepakowy 8g.,

Ziemniaki purée, składniki; ziemniaki 140,4 g **masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 1,8 g , mleko, 2% tłuszczu 7,0 g**.

Surówka z czerwonej kapusty , składniki: kapusta 90g, marchew 16g, jabłko 7g, olej słonecznikowy 8 ml. , zioła 1,2 g).

Kompot.

Piątek 08.09.2023r. [603 kcal]

Zupa ziemniaczana na bazie warzyw (300ml)

Zupa ziemniaczana, składniki; wywar z jarzyn 80g, fasola szparagowa 5,2g, kalafior 3g, kapusta biała 3,9 g, marchew 9g, pietruszka korzeń 3g, por

4g, seler korzeń 4g, pomidor 10g, ziemniaki 60g, masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu 6,5 g, śmietana- zawiera mleko 18% tłuszczu 7,8g, mąka

pszenna- zawiera gluten 1,3 g, pietruszka natka 1 g).

Ryba panierowana (140 g) ziemniaki 150 g), surówka z kiszzonej kapusty (120g).

Dorsz panierowany, składniki ; dorsz , filety 130g, **Jaja 6,2 g mąka pszenna- zawiera gluten 8,3 g, bulka tarta** zawiera **gluten + pszenicę + jaja** 4,2 g , olej rzepakowy 1,4 g.

Ziemniaki purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g **Masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 1,8 g mleko, 2% tłuszczu 7,0 g**.

Surówka z kiszzonej kapusty, składniki; kapusta kiszona 95g, jabłko 30,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0 g.

Kompot

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

II. Poniedziałek 11.09.2023r.[644 kcal]

Zupa ogórkowa z ziemniakami i ryżem(300ml)

Zupa ogórkowa z ziemniakami i ryżem (składniki; wywar z warzyw; marchew, **seler**, pietruszka, por),ziemniaki 28 g, ogórek kiszony 13,0 g, **masło**-zawiera **mleko**, 82% tłuszczu 1,8 g, **śmietana**- zawiera **mleko**, 18% tłuszczu 7,8 g, **mąka pszenna**- zawiera **gluten** 1,6 g , cukier 0,4 g., ryż.

Spaghetti bolognese (150g),makaron(150g), sur. z kapusty pekińskiej (120g)

spaghetti bolognese , makaron 150g,składniki; wołowina 78g, **mąka pszenna**- zawiera **gluten** 5,2g, olej rzepakowy 9,8 g, cebula 13g, koncentrat pomidorowy 1,3g, **śmietana**- zawiera **mleko** 12 % tłuszczu 13 g), ryż.

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem składniki : kapusta pekińska 130g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g) Kompot.

Wtorek 12.09.2023r. [611 kcal]

Zupa z fasolowa (300ml)

Zupa z fasoli: składniki; wywar warzywny z marchewki, **selera**, pietruszki, pora: 74,1g, fasola 55,9g, marchew 9,1g, pietruszka korzeń 3,9g, por 3,9g, **seler korzeń** 1,8g, ziemniaki 55,9 g, **śmietana**- zawiera **mleko** 12 % tłuszczu 6,5 g, **mąka pszenna**- zawiera **gluten** 1,2g, pietruszka natka 1,8 g)

Pieczeń rzymska (130g) ,ziemniaki(150g), mizeria (150g).

Pieczeń rzymska, łopatka wieprzowa 100g, **bulka pszenna** zawiera **gluten** , cebula 2 g , skrobia ziemniaczana 2g, **jaja** 8 g, olej rzepakowy 12 g., ziemniaki (**mąka pszenna** zawiera **gluten**, **masło** zawiera 82%tłuszczu)

Mizeria składniki; **ogórek** 150g, jogurt grecki, sok z cytryny, koperek, sól, cukier puder do smaku Kompot.

Środa 13.09.2023r. [725 kcal]

Rosół z makaronem (300 ml)

Rosół , składniki; wywar drobiowo – wołowy, włoszczyzna-marchew,(seler korzeń, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 130g, **makaron**- zawiera **gluten** + **jaja** 33g, pietruszka natka 2,6 g, ,ziola 1,3g)

Kopytka z sosem pieczarkowym (150g) , surówka z marchwi z sokiem cytrynowym(120g).

Kopytka (ziemniaki100g, **jaja** 5g, **mąka pszenna** 26g, skrobia ziemniaczana 2,5g)

Sos pieczarkowy(pieczarki 20g, cebula 3g, oliwa 3 ml, masło 3g, śmietana , przyprawy do smaku, koperek 2g).

Surówka z marchwi i cytryną ((marchew 100g, sok cytrynowy do smaku , cukier).

Kompot.

Czwartek 14.09.2023r.[692 kcal]

Kapuśniak ze słodkiej kapusty na bazie warzyw (300ml)

Kapuśniak składniki; kapusta biała 30g, wywar z jarzyn 80g, fasola szparagowa 5,2g, kalafior 3g, kapusta biała 3,9 g, marchew 9g, pietruszka korzeń 3g, por 4g, **seler korzeń** 4g, pomidor 10g, ziemniaki 60g, **masło**- zawiera **mleko** 82 % tłuszczu 6,5 g, **śmietana**- zawiera **mleko** 18% tłuszczu 7,8g, **mąka pszenna**- zawiera **gluten** 1,3 g, pietruszka natka 1 g).

Kurczak (120g) z warzywami , kasza(150 g), surówka z buraków na zimno (150g)..

Filet z kurczaka 100g, **mąka pszenna** – zawiera **gluten** 8g, **jaja** 10g, **masło**(82%tłuszczu), **bulka pszenna** tarta – zawiera **gluten**+ **jaja**, olej rzepakowy, przyprawy)

Kasza zawiera **gluten**, składniki ; kasza 140,4 g **masło**- zawiera **mleko**82% tłuszczu 1,8 g **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z buraków i jabłek na zimno (150g): buraki(120g), jabłko(30g), cukier (1,7g), przyprawy- do smaku).

Kompot.

Piątek 15.09.2023r. [746kcal]

Zupa pieczarkowa (300ml).

Zupa pieczarkowa(wywar z warzyw, marchewka, pietruszka korzeń , seler korzeń, pieczarka świeża, cebula, **masło** 82% tłuszczu, **śmietana** 18% tłuszczu 6g, **mąka pszenna**, pietruszka natka)

Ryba panierowana (130g) ziemniaki (150 g) surówka z kiszzonej kapusty (150g)

Dorsz panierowany, składniki ; dorsz , filety 120g, **Jaja**6,2 g **mąka pszenna**- zawiera **gluten** 8,3 g, **bulka tarta** zawiera **gluten** + **pszenicę** + **jaja** 4,2 g , olej rzepakowy 1,4 g.

Ziemniaki , składniki ; ziemniaki 140,4 g **Masło**- zawiera **mleko**82% tłuszczu 1,8 g **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z kiszzonej kapusty, składniki; kapusta kiszona 95g, jabłko 30,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0g

Kompot.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

III. Poniedziałek 18.09.2023 r. [724 kcal]

Zupa wiosenna (300 ml)

Zupa wiosenna z zacierką , składniki; wywar z warzyw, marchewka ,pietruszką, seler, cebula, – 120,0 g, fasola szparagowa 8,0 g, kalafior 16,0 kapusta biała 6,0g, marchew14,0 g, pietruszka korzeń 4,0 g, por 5,0 g, seler korzeń 6,0 g, pomidor 16,0 g, ziemniaki 60 g, masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 12,0 g, mąka pszenna- zawiera gluten 2,0 g, koperek 14 g)

Klopsiki z mięsa wołowo-wieprzowego z ryżem (150 g) w sosie koperkowym , ryż (150 g) ,surówka z kapusty pekińskiej(120 g)

Klopsiki -składniki; mięso wołowo-wieprzowe 100 g, jaja5g, bułka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja 8g, cebula8g, skrobiaziemniaczana2g, olej rzepakowy 8g., koper.

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem składniki : kapusta pekińska 130g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g) Kompot.

Wtorek 19.09.2023r. [628 kcal]

Krupnik z kaszą z ziemniakami i warzywami (300 ml), kotlet mielony z mięsa mieszanego (120g), ziemniaki purée. , surówka z ogórka kiszzonego i jabłka(150g).

Krupnik, składniki; wywar warzywny – marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, cebula, por , 57g, kasza jęczmienna- zawiera gluten 4,3 g ,

ziemniaki 28,6 g, marchew 7,1 g, pietruszka korzeń 2,9 g, por 2,9 g, seler korzeń 1,4 g, pietruszka natka 1,4 g.

Kotlet mielony mięsa mieszanego (120g), ziemniaki (150 g), mizeria (150) g

(wieprzowina łopatka, wołowina pieczeń, 100g, mąka pszenna – zawiera gluten 8g, jaja 10g, bułka pszenna – zawiera gluten, jaja 15g, olej rzepakowy 17g.,cebula, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy.

Ziemniaki purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g Masło- zawiera mleko82% tłuszczu 1,8 g mleko, 2% tłuszczu 7,0 g.

Mizeria składniki; **ogórek** 150g, jogurt grecki, sok z cytryny, koperek, sól, cukier puder do smaku

Kompot.

Środa 20.09.2023r. [617 kcal]

Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml).

Zupa pomidorowa z ryżem, składniki; wywar z warzyw – pietruszka, seler korzeń , marchewka, por 120 g, marchewka 9g, pietruszka korzeń 3g,seler korzeń 4g, koncentrat pomidorowy 30% -4g, cebula 3g, masło- zawiera mleko82 % tłuszczu 2 g, śmietana- zawiera mleko 18 % tłuszczu 8g,mąka pszenna- zawiera gluten 2 g, ryż 3g, cukier 0,6 g, pietruszka natka 0,5g.

Pierogi z serem twarogowym.(320g) i bułeczką z masłem, surówka z marchwi i jabłka z sokiem cytrynowym (120 g).

Mąka pszenna- zawiera **gluten** (90,8g), **jaja** (4,7g), **ser twarogowy** tłusty- zawiera mleko (160g), żółtka jaja (10g), **masło śmietankowe** -zawiera mleko(12g), cukier (18g)., bułka tarta (12g).

Surówka z marchwi i jabłek – marchew (90g), jabłko(30g), cukier (5,4g), sok cytrynowy do smaku.

Kompot.

Czwartek 21.09.2023r. [609 kcal]

Rosół z makaronem .(300 ml)

Rosół , składniki; wywar drobiowo-wołowy, włoszczyzna-marchew,(seler korzeń, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 130g, makaron- zawiera gluten + jaja 33g,pietruszka natka 2,6 g, Zioła 1,3g)

Gulasz drobiowy(150g) kasza jęczmienna(130 g) sur. z czerwonej kapusty(120g)

Gulasz drobiowy, składniki; mięso z kurczaka 70 g, olej rzepakowy 5ml, mąka pszenna- zawiera gluten 3g, cebula 3g, zioła 1g.Kasza jęczmienna, składniki ; kasza jęczmienna 130g, masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu, 2,5 g)

Surówka z kapusty czerwonej składniki : kapusta czerwona 130g, marchew 28,6g, jabłko 40,3g, olej słonecznikowy 5,2g)

Kompot.

Piątek 22.09.2023r. [603 kcal]

Zupa szczawiowa na bazie warzyw, z ziemniakami (300ml).

Zupa szczawiowa, składniki: wywar z warzyw,: marchewka, pietruszka, seler korzeń, por, cebula, – 140,0 g, szczaw 20g, ziemniaki 28 g, masło-zawiera mleko 82 % tłuszczu 6,0 g, mąka pszenna- zawiera gluten 1,0 g, szczaw 8 g.

Ryba panierowana (140 g) ziemniaki 150 g), surówka z kiszzonej kapusty (120g).

Dorsz panierowany, składniki ; dorsz 130g, jaja6,2 g mąka pszenna- zawiera gluten 8,3 g, bułka tarta

zawiera gluten + pszenicę + jaja 4,2 g , olej rzepakowy 1,4 g. Ziemniaki purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g Masło- zawiera mleko82% tłuszczu 1,8 g mleko, 2% tłuszczu 7,0 g. Surówka z kiszzonej kapusty, składniki; kapusta kiszona 95g, jabłko 30,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0 g.

Kompot

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

IV. Poniedziałek 25.09.2023r.[644 kcal]

Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml)

Zupa ogórkowa z ziemniakami i ryżem (składniki; wywar z warzyw; marchew, seler, pietruszka, por),ziemniaki 28 g, ogórek kiszony 13,0 g,**masło-zawiera mleko**, 82% tłuszczu 1,8 g, **śmietana- zawiera mleko**, 18% tłuszczu 7,8 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,6 g , cukier 0,4 g., ryż.

Spaghetti bolognese (150g),makaron(150g), surówka z kapusty pekińskiej (120g)

spaghetti bolognese , składniki; wołowina 78g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 5,2g, olej rzepakowy 9,8 g, cebula 13g, koncentrat pomidorowy1,3g, **śmietana- zawiera mleko** 12 % tłuszczu 13 g), makaron (150g) zawiera **jaja, mąkę pszenną – zawiera gluten**.

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem składniki : kapusta pekińska 130g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g) Kompot.

Wtorek 26.09.2023r. [611 kcal]

Zupa z kalafiorowa –(300ml)

Zupa na bazie kalafiora:składniki;kalafior28,6 g, wywar warzywny z marchewki, selera, pietruszki, pora: 2,9g, marchew 9,1g, pietruszka korzeń 3,9g, 3,9g, seler korzeń 1,8g, ziemniaki 55,9 g, śmietana- zawiera mleko 12 % tłuszczu 6,5 g, mąka pszenna- zawiera gluten 1,2g, pietruszka natka 1,8g.

Filet drobiowy panierowany(120g), ziemniaki (150 g), mizeria (120) g

Filet z drobiu; pierś kurczaka 100g, mąka pszenna – zawiera gluten 8g, jaja 10g, bułka tarta – zawiera gluten, jaja 15g, olej rzepakowy 17g.

Ziemniaki purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g Masło- zawiera mleko82% tłuszczu 1,8 g mleko, 2% tłuszczu 7,0 g.

Mizeria składniki; **ogórek** 150g, jogurt grecki, sok z cytryny, koperek, sól, cukier puder do smaku

Kompot.

Środa 27.09.2023r. [725 kcal]

Rosół i makaronem (300 ml)

Rosół ,składniki; włoszczyzna-marchew,(seler korzeń, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 130g, makaron- zawiera gluten + jaja 33g, pietruszka natka 2,6 g, ,ziola 1,3g)

Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków (320g), surówka z marchwi i jabłka z sokiem cytrynowym (150g)

Leniwe pierogi- ser twarogowy- zawiera mleko tłusty, jaja, mąka pszenna- zawiera gluten, ziemniaki, skrobia ziemniaczana, masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu, bułka tarta- zawiera gluten + pszenicę + jaja, cukier.

Surówka z marchwi i jabłka (120g) (marchew 100g, jabłko 15g , cukier, sok cytrynowy do smaku).

Kompot.

Czwartek 28.09.2023r.[692 kcal]

Barszcz biały z ziemniakami (300ml)

Barszcz biały: mąka żytnia 19g, pieczarka świeża 1,1 g, wywar z jarzyn 80g, marchew 9g, pietruszka korzeń 3g, por4g, seler korzeń 4g, ziemniaki 60g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 6,5 g, **śmietana- zawiera mleko** 18% tłuszczu 7,8g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,3 g, pietruszka natka 1 g).

Kurczak (120g), z warzywami , kasza jęczmienna(150 g), surówka z buraka na zimno (150) g, filet z kurczaka 100g, mąka pszenna –zawiera gluten 8g, jaja 10g, masło(82%tłuszczu), bułka pszenna tarta – zawiera gluten+ jaja, olej rzepakowy, przyprawy)składniki; kasza jęczmienna 140,4 g masło- zawiera mleko82% tłuszczu 1,8 g mleko, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z buraków i jabłek na zimno (150g): buraki(120g), jabłko(30g), cukier (1,7g), przyprawy- do smaku).

Kompot.

Piątek 29.08.2023r. [746kcal]

Zupa krem z warzyw (300ml).

Zupa : wywar z jarzyn 80g, fasola szparagowa 5,2g, kalafior 3g, kapusta biała 3,9 g, marchew 9g, pietruszka korzeń 3g, por 4g, seler korzeń 4g, pomidor 10g, ziemniaki 60g, masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu 6,5 g, śmietana- zawiera mleko 18% tłuszczu 7,8g, mąka pszenna- zawiera gluten 1,3 g, pietruszka natka 1 g).

Ryba panierowana (130g) ziemniaki (150 g) surówka z kiszzonej kapusty (150g)

Dorsz panierowany, składniki ; dorsz , filety 120g, Jaja6,2 g mąka pszenna- zawiera gluten 8,3 g, bułka tarta zawiera gluten + pszenicę + jaja 4,2 g , olej rzepakowy 1,4 g.

Ziemniaki , składniki ; ziemniaki 140,4 g Masło- zawiera mleko82% tłuszczu 1,8 g mleko, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z kiszzonej kapusty, składniki; kapusta kiszona 95g, jabłko 30,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier3,0g

Kompot

Kraków, 21.09.2023 r.

ZATWIERDZAM
Zarząd Spółdzielni Socjalnej PROGRES